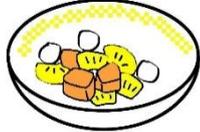


がつ 7月 「野菜の日献立」の紹介

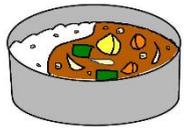
ちくたちか A地区1日(火) / B地区4日(金)



ぎゅうにゅう



ぎゅうにゅうかんてんいり
ミックスフルーツ



なつやさいポークカレーライス (おぎごはん)

きょう きゅうしょく はい やさい
今日の給食に入っている野菜

<なつやさいポークカレーライス>

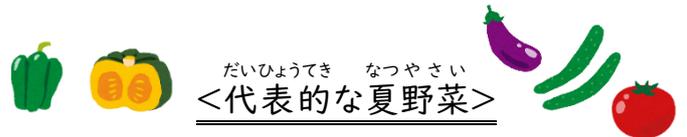
- ・しょうが … 0.5g
- ・たまねぎ … 60g
- ・かぼちゃ … 40g
- ・トマト … 15g
- ・ピーマン … 5g



ごうけい
合計: 120.5g

なつやさい 夏野菜のひみつ

なつ ひざ あ そだ やさい なつやさい
夏の日差しを浴びて育った野菜を「夏野菜」と
いいます。すいぶん おお なつやさい からだ
冷やしたり、あつ つか からだ げんき
暑さで疲れた体を元気にしたりする
はたら
働きがあります。



だいひょうてき なつやさい
<代表的な夏野菜>

- トマト: か ぜ よぼう はだ けんこう たも
風邪を予防し、肌の健康を保ちます。
- きゅうり: からだ なか よぶん えんぶん からだ そと
体の中の余分な塩分を体の外に出す働きがあります。
- なす: なか ちょうし ととの べんつう よ
お腹の調子を整え、便秘を良くします。
- ピーマン: か ぜ よぼう シー ほうふ
風邪を予防するビタミンCが豊富です。

かぼちゃ



かぼちゃは、16世紀にポルトガル船が
カンボジアを経由して日本に来たときに、
カンボジアのお土産として伝えられました。
その時、ポルトガルの人が、かぼちゃを「カ
ンボジャ」と呼んでいたところから、だんだ
んと変わって「かぼちゃ」と呼ばれるようにな
ったと言われています。

かぼちゃには、目の働きを良くするビタ
ミンAや風邪を予防するビタミンC、お腹
の調子を整える食物繊維がたくさん含ま
れています。

いち ひつよう やさい りょう
1日に必要な野菜の量は350gです。北九州市の学校給食では、

やさい ひ いじょう やさい
「野菜の日」に、100g以上の野菜をとれるように献立を考えています。

